



[https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-3\(46\)-183-193](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-3(46)-183-193)

Вікторія Алексієнко

*практичний психолог, спеціаліст,
коуч ICF, бізнес-тренер ICBT,
засновниця проєкту «Keys to yourself»,
власниця Alekseenko Company inc.,
Los Angeles, California, USA
<https://orcid.org/0009-0005-4579-9631>*

ІНТЕРАКТИВНІ ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ЯКІСНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ З МЕТАФОРИЧНИМИ КАРТАМИ ТА ТРАНСФОРМАЦІЙНИМИ ІГРАМИ

Анотація. У статті розглядається роль інтерактивних онлайн-платформ у якості інструмента якісного психологічного консультування з метафоричними картами та трансформаційними іграми.

Окреслено перспективи використання інтерактивних онлайн-платформ у психологічному консультуванні, зокрема на прикладі платформи «Keys to Yourself» авторки В. Алексієнко. Розглянуто інноваційний підхід до роботи з метафоричними картами та консультування у форматі трансформаційної гри, що сприяє глибшому усвідомленню клієнтом власного внутрішнього стану. Проаналізовано технологічні особливості платформи, зокрема використання інтерактивних об'єктів та їхню роль у глибокому опрацюванні психологічних травм. Особливу увагу приділено впливу інтерактивного формату на ефективність психологічної допомоги, оскільки він сприяє підвищенню рівня залученості клієнта та активізації його внутрішніх ресурсів. Також висвітлено потенційні виклики та обмеження цифрових платформ у сфері психологічного консультування, що потребують подальших досліджень та вдосконалення.

Окремо розглянуто можливості платформи «Keys to Yourself» у контексті групової роботи. Інтерактивний формат дозволяє учасникам не лише отримувати індивідуальну підтримку, а й взаємодіяти один з одним у спільному просторі, що сприяє формуванню атмосфери довіри та колективного аналізу проблемних ситуацій. Групові сесії на платформі допомагають зменшити відчуття ізоляції, що є особливо актуальним для клієнтів, які стикаються з труднощами у спілкуванні або перебувають у складних життєвих обставинах. Завдяки цьому «Keys to Yourself» не лише розширює можливості психологічного консультування, а й стає ефективним інструментом для соціалізації та підтримки клієнтів у безпечному онлайн-середовищі.



Наголошено на тому, що «Keys to Yourself» як платформа є джерелом об'єднання принципів психотерапії та ігрової взаємодії з метою посилення активності клієнта й забезпечення глибокого опрацювання особистих проблем.

Ключові слова: інтерактивні онлайн-платформи, метафоричні карти, трансформаційні ігри, психологічне консультування.

Viktoriia Aleksiienko

*Practical psychologist, Specialist, ICF coach,
ICBT business coach, founder of the project
«Keys to yourself», the owner of Alekseenko Company inc.,
Los Angeles, California, USA
<https://orcid.org/0009-0005-4579-9631>*

INTERACTIVE ONLINE PLATFORMS AS A TOOL FOR QUALITY PSYCHOLOGICAL COUNSELING WITH METAPHORICAL MAPS AND TRANSFORMATION GAMES

Abstract. The article examines the role of interactive online platforms as a tool for quality psychological counseling with metaphorical maps and transformational games.

The prospects for using interactive online platforms in psychological counseling are outlined, in particular on the example of the platform “Keys to Yourself” by the author V. Alekseenko. An innovative approach to working with metaphorical maps and counseling in the format of a transformational game is considered, which contributes to a deeper awareness of the client’s own internal state. The technological features of the platform are analyzed, in particular the use of interactive objects and their role in the deep processing of psychological traumas. Particular attention is paid to the impact of the interactive format on the effectiveness of psychological assistance, as it contributes to increasing the level of client involvement and activating their internal resources. Potential challenges and limitations of digital platforms in the field of psychological counseling are also highlighted, which require further research and improvement.

The possibilities of the “Keys to Yourself” platform in the context of group work are separately considered. The interactive format allows participants not only to receive individual support, but also to interact with each other in a common space, which contributes to the formation of an atmosphere of trust and collective analysis of problem situations. Group sessions on the platform help reduce the feeling of isolation, which is especially relevant for clients who face difficulties in communication or are in difficult life circumstances. Due to this, “Keys to Yourself” not only expands the possibilities of psychological counseling, but also becomes an effective tool for socialization and support of clients in a safe online environment.



It is emphasized that "Keys to Yourself" as a platform is a source of combining the principles of psychotherapy and game interaction in order to enhance client activity and ensure in-depth processing of personal problems.

Keywords: interactive online platforms, metaphorical maps, transformational games, psychological counseling.

Постановка проблеми. Сучасні цифрові технології відкривають нові можливості для психологічного консультування, пропонуючи інноваційні підходи до роботи з клієнтами. Одним із таких методів є використання інтерактивних онлайн-платформ, що дозволяють реалізовувати сеанси з метафоричними картами та трансформаційними іграми у дистанційному форматі. Однак, незважаючи на стрімкий розвиток цифрових інструментів, їх ефективність у сфері психологічної допомоги залишається недостатньо дослідженою, а потенційні переваги та виклики інтерактивного консультування потребують ґрунтовного аналізу.

Традиційні форми психологічної роботи передбачають безпосередню взаємодію між консультантом та клієнтом, що дозволяє фахівцю тонко відстежувати невербальні реакції, регулювати процес роботи в реальному часі та адаптувати методики до індивідуальних потреб. Водночас онлайн-платформи, такі як «Keys to Yourself», надають унікальні можливості для структурованої роботи з образами, символами та глибинними емоційними переживаннями. Вони забезпечують динамічний формат взаємодії, сприяють зануренню у внутрішні процеси клієнта та дають змогу глибше опрацьовувати травматичний досвід.

Актуальність дослідження обумовлена необхідністю визначення меж ефективності інтерактивних платформ у психологічному консультуванні, зокрема їхнього впливу на якість роботи з метафоричними картами та трансформаційними іграми. Важливо оцінити, чи можуть ці інструменти компенсувати відсутність фізичної присутності консультанта та забезпечити достатній рівень емоційного контакту. Додатково слід проаналізувати, яким чином інтерактивний підхід сприяє підвищенню залученості клієнта, зменшенню відчуття ізоляції та розширенню можливостей групової взаємодії в онлайн-середовищі.

Таким чином, дана стаття спрямована на розкриття можливостей, обмежень та перспектив використання інтерактивних онлайн-платформ у психологічному консультуванні. Результати дослідження можуть стати підґрунтям для подальшого розвитку цифрових методик у сфері психотерапії, коучингу та особистісного зростання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження інтерактивних онлайн-платформ як інструменту для якісного психологічного консультування з метафоричними картами та трансформаційними іграми наразі потре-



бує додаткового експансіювання як в українській дослідницькій парадигмі, так і в закордонній моделі аналізу.

Серед українських дослідників, котрі аналізували дане питання, можемо виділяти Л. Фамілярську, Л. Кльоц, Н. Михалицьку, М. Яцик, О. Спіріна, К. Колос, В. Мицько та ін. Вони аналізували особливості онлайн-консультування в галузі психології та надання психологічної допомоги в мережі Інтернет, визначали ключові відмінні риси використання метафоричних карт та трансформаційних ігор в моделі психологічного консультування.

Іноземні праці у зазначеній галузі, в свою чергу, представлені доробком таких вчених та дослідників, як Д. Пітерс, Н. Вілкінсон, Й. Двіведі, І. Туомі, М. Грін та ін. Аспекти огляду ними проблематики пропорційно тематиці нашого дослідження тотожні: метафоричні карти, трансформаційні ігри, роль останніх у психологічному консультуванні та примітні риси психологічного консультування в діджиталізованому інфопросторі (мережа Інтернет).

Мета статті — всебічний аналіз інтерактивних онлайн-платформ як інструменту для якісного психологічного консультування з використанням метафоричних карт та трансформаційних ігор, спрямований на визначення ефективності таких платформ у контексті поглибленої роботи з емоційними переживаннями клієнтів, опрацювання травматичного досвіду та підвищення рівня їхньої залученості у процес консультування (зокрема, на прикладі платформи «Keys to Yourself»).

Виклад основного матеріалу. Аналізуючи інтерактивні онлайн-платформи як інструмент психологічного консультування з метафоричними картами та трансформативними іграми насамперед маємо зазначити, що важливим інструментом сучасного психологічного консультування, особливо у форматі роботи з метафоричними картами та трансформативними іграми. Лейтмотивом їхнього функціонування є забезпечення доступності, гнучкості та структурованості процесу взаємодії між психологом і клієнтом, дозвіл проводити глибоку рефлексію незалежно від місця перебування учасників [1].

Як слушно помітили Л. Фамілярська та Л. Кльоц [2], використання таких платформ сприяє посиленню ефекту занурення, оскільки інтерактивні механізми, візуальні образи та гейміфікаційні елементи активізують несвідомі процеси, полегшуючи опрацювання травматичних переживань.

Із урахуванням вищезазначеної теоретичної парадигми використання метафоричних карт та трансформаційних ігор у психологічному консультуванні в режимі онлайн маємо зазначити, що даний процес перебуває у стані постійної трансформації, адаптуючись до викликів часу та змінюваних потреб клієнтів. У цьому контексті інтерактивна онлайн-платформа «Keys to Yourself» є авторським рішенням, що поєднує методи психологічної роботи з ігровими технологіями, забезпечуючи глибоке занурення у процес консультування.



Основне призначення останньої полягає у створенні безпечного, динамічного простору для самопізнання та роботи з особистими переживаннями. Завдяки інтерактивним елементам і використанню метафоричних карт клієнти не лише отримують консультаційну підтримку, а й активно беруть участь у процесі, що посилює ефективність роботи. Такий підхід відповідає сучасним тенденціям, де ключовими факторами успішної терапії є залученість клієнта, гнучкість методів і можливість індивідуалізації підходу.

Особливу актуальність платформа набуває в умовах зростання рівня стресу та екзистенційних криз, оскільки забезпечує глибше опрацювання травматичних переживань. Інтерактивні формати, що поєднують елементи гри та символічного мислення, стимулюють рефлексію та допомагають клієнту краще усвідомлювати внутрішні процеси. Завдяки цьому «Keys to Yourself» відкриває нові можливості для ефективної психологічної допомоги у цифрову епоху.

На рис. 1 і рис. 2 представлено ключові, переваги та особливості інтерактивної платформи «Keys to Yourself» у контексті її використання з метою надання послуг якісного психологічного консультування з трансформаційними іграми на прикладі трансформаційної гри «Жінка всередині мене». На малюнках зображено особистий кабінет та вигляд зазначеної трансформаційної гри з боку ведучого гри та збоку гравця.

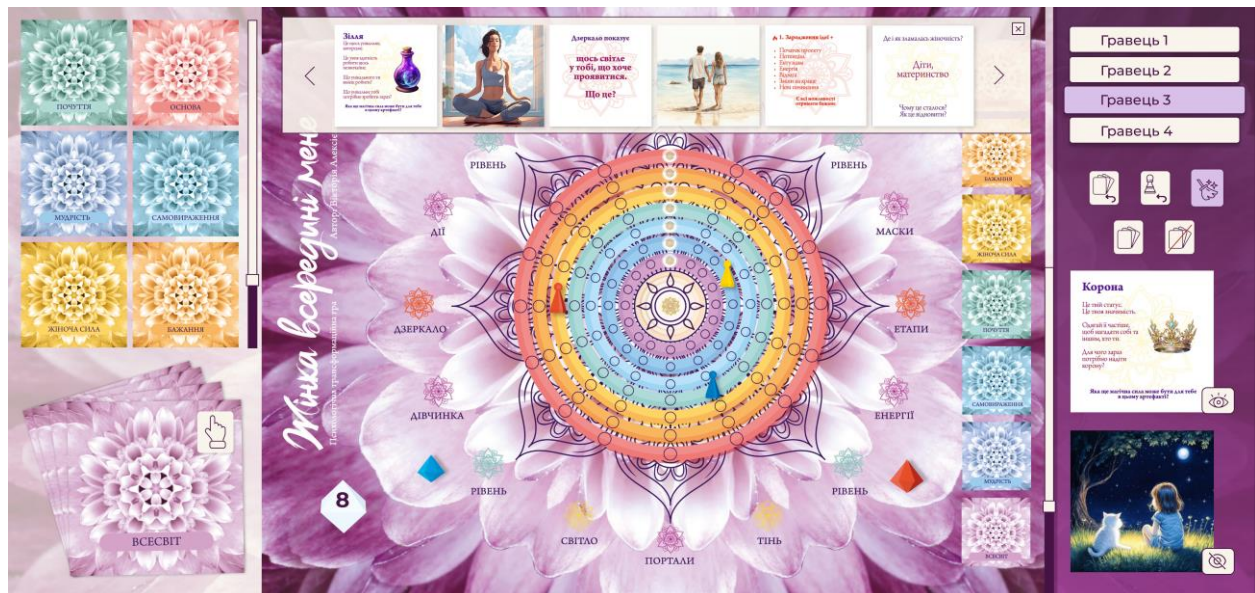
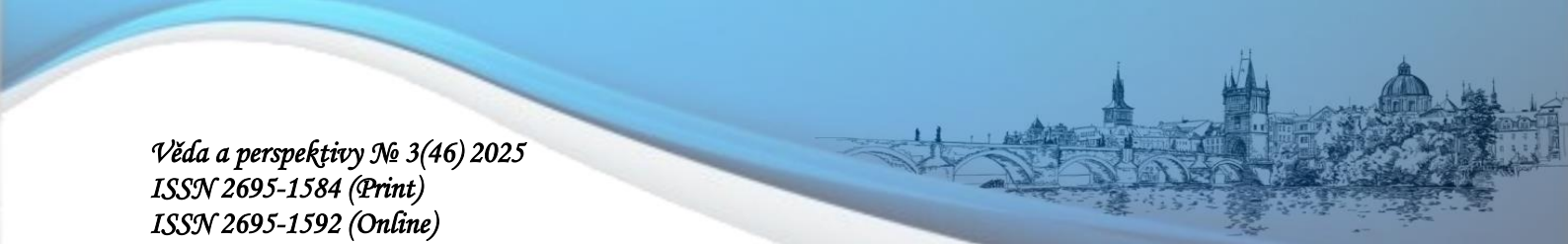


Рис. 1. Трансформаційна гра «Жінка всередині мене». Особистий кабінет ведучого.



Особистий кабінет гравця.

На підставі зазначеного можемо дійти до висновку, що ключового значення у процесі діджиталізованого надання психологічного консультування за допомогою таких інноваційних методів, як метафоричні карти та трансформаційні ігри, набуває проблематика пошуку об'єкта та відповідної глибини опрацювання травми. Таких позицій у власних дослідженнях притримуються також і Д. Пітерс [3] та Н. Вілкінсон [4].

Повертаючись до огляду ролі та місця технологічних особливостей та ефективності платформи «Keys to Yourself» у роботі з травматичним досвідом маємо відмітити, що сучасне психологічне консультування активно використовує інноваційні цифрові рішення, що дають змогу зробити терапевтичний процес більш інтерактивним та доступним. Так, платформа «Keys to Yourself» від В. Алексієнко поєднує у собі елементи ігрової терапії та символічного мислення, дозволяючи клієнтам глибше опрацьовувати особисті переживання та травматичний досвід. Завдяки інтерактивним технологічним рішенням онлайн-сесія наближається за своєю ефективністю до формату очної терапії, але водночас надає додаткові можливості для дистанційної роботи.

Однією з головних переваг платформи є використання інтерактивних об'єктів у терапевтичному процесі. Клієнт та психолог можуть маніпулювати фішками, кидати кубики, розкладати карти — аналогічно до того, як це відбувається у настільних трансформаційних іграх. Використання таких інструментів не лише підвищує рівень залученості клієнта, а й створює ефект зовнішньої реалізації внутрішніх переживань. Внаслідок експропріації на ігрову платформу власних почуттів та спогадів, а також — травматичних



подій, клієнт отримує психологічну дистанцію, необхідну для безпечного дослідження травми.

Додатковим терапевтичним ефектом є візуалізація внутрішнього досвіду. Завдяки розташуванню символічних об'єктів на віртуальному полі клієнт може буквально «побачити» свої думки, страхи чи бажання у зовнішньому просторі, що сприяє їхньому усвідомленню та опрацюванню та, водночас, значно знижує рівень емоційної напруги, оскільки дозволяє сприймати травматичні спогади не як загрозу, а як матеріал для аналізу та трансформації.

Екзистеційним аспектом роботи платформи є когнітивна обробка травматичного досвіду. Використовуючи різні типи карт, кубиків та інших елементів, клієнт може моделювати альтернативні сценарії, експериментувати з різними поглядами на ситуацію та знаходити нові шляхи реагування на емоційно складні події. У такий спосіб відбувається не лише глибше усвідомлення травми, а й формування нових поведінкових моделей, що сприяє адаптації до реального життя.

Треба відзначити, що «Keys to Yourself» працює не лише з негативним досвідом, а й спрямована на активацію ресурсних станів клієнта. У процесі гри людина може відкрити свої внутрішні резерви, усвідомити сильні сторони та знайти нові способи підтримки себе у складних ситуаціях.

Відтак, інтерактивна платформа «Keys to Yourself» поєднує у собі елементи ігрової терапії, символічного моделювання та когнітивної обробки, створюючи ефективний інструмент для роботи з травмою та особистісним розвитком. Завдяки інноваційним технологічним рішенням вона дозволяє не лише проводити якісне дистанційне консультування, а й поглиблювати терапевтичний процес, забезпечуючи безпечне та продуктивне опрацювання складних емоційних станів. На прикладі рис. 3 можемо прослідкувати динамічну позитивну модель індивідуально-психологічної трансформації індивіда (в даному випадку — особи жіночої статі, що визначає власною метою схуднення) за допомогою платформи «Keys to Yourself» та психологічної трансформаційної гри «Сходінки до стрункості» авторки В. Алексієнко.



Рис. 3. Психологічна трансформаційна гра «Сходинок до стрункості» авторки В. Алексієнко: використання в рамках платформи «Keys to Yourself». Особистий кабінет ведучого.



Рис. 4. Психологічна трансформаційна гра «Сходинок до стрункості» авторки В. Алексієнко: використання в рамках платформи «Keys to Yourself». Особистий кабінет гравця.

Тут-таки нам потрібно зауважити, що усунення індивідуальної проблематики, наявної у осіб, що звертаються по психологічну допомогу, не повинно передбачати їхньої соціальної ізоляції. На думку В. Мицько [5], усунення



психологічних неузгодженостей та їхнє тренінгове подолання, особливо в онлайн-режимі посередництвом мережі Інтернет, має базуватися на почутті індивіда у власній затребуваності та непоодинокому характері його переживань, почувань та страхів, котрі підлягають психологічному коригуванню. Загалом, варто погодитись із даним твердженням про доцільне інтегрування такого підходу у власній корекційно-психологічній роботі. Так, виходячи з цього, платформа «Keys to Yourself» спрямована не лише на індивідуальну роботу з психологічними запитами, а й на створення інтерактивного соціального простору, у якому клієнт не залишається наодинці зі своїми проблемами. Використовуючи груповий формат, платформа забезпечує залучення до спільної взаємодії, що сприяє поступовому вирішенню внутрішніх конфліктів через соціальне моделювання та підтримку інших учасників.

Групова динаміка допомагає подолати відчуття ізоляції, що часто супроводжує людей у кризових станах. Усвідомлення того, що інші мають подібний досвід і можуть розділити емоційний тягар, сприяє зменшенню тривожності та емоційного напруження. У такий спосіб, учасники не лише працюють над власними переживаннями, а й навчаються новим стратегіям адаптації, спостерігаючи за іншими.

Тобто, «Keys to Yourself» пропонує проактивний підхід до вирішення психологічних труднощів, у якому клієнт не пасивно споживає терапевтичний контент, а взаємодіє, аналізує та знаходить власні рішення через гру та спілкування. Важливість такого підходу сприяє більш ефективному консультуванню та формуванню відчуття підтримки і спільноти, що робить платформу не лише терапевтичним, а й соціально орієнтованим простором.

Також треба зауважити, що доказова база та досвід застосування платформи підтвердили її ефективність і доцільність у сфері психологічної допомоги. В процесі апробації «Keys to Yourself» було залучено понад 30 фахівців та понад 650 клієнтів, що демонструє високий рівень затребуваності рішення. Відгуки користувачів відзначають її інтерактивність, емоційну залученість та безпеку у роботі з травматичним досвідом. За оцінками спеціалістів, платформа сприяє пришвидшенню інсайтів порівняно з традиційними методами.

Застосування платформи у сфері психологічного консультування з трансформаційними іграми та метафоричними картами, дозволяють клієнтам безпечно опрацьовувати особисті переживання через символічні дії, групову взаємодію та рольові сценарії. Дослідження підтверджують, що така модель сприяє дистанціюванню від травматичних переживань та посиленню ефекту терапії через ігровий формат.

Платформа «Keys to Yourself» також відкриває перспективи для коучингових програм, розвитку комунікативних навичок та навчання через моделювання ситуацій. Інтерактивний підхід робить психологічну допомогу



доступнішою, знижує бар'єри участі та підвищує залученість клієнтів. Це доводить, що поєднання технологій, трансформаційних ігор та психологічного супроводу є перспективним напрямом розвитку.

Усе це, сукупно, створює прецедент необхідності впровадження подальших розробок у даній галузі з метою апроксимізації платформи «Keys to Yourself» та її складових у системі опрацювання людських страхів, психологічних проблем та ментальних аспектів.

Висновки. Аналіз використання інтерактивних онлайн-платформ як інструментів якісного психологічного консультування з метафоричними картами та трансформаційними іграми дозволив нам дійти наступних умовиводів.

По-перше, використання таких платформ сприяє посиленню ефекту занурення, оскільки інтерактивні механізми, візуальні образи та гейміфікаційні елементи активізують несвідомі процеси, полегшуючи опрацювання травматичних переживань.

По-друге, платформа «Keys to Yourself» авторства В. Алексієнко ідеологічно заснована на створенні безпечного, динамічного простору для самопізнання та роботи з особистими переживаннями, завдяки чому клієнти не лише отримують консультаційну підтримку, а й активно беруть участь у процесі, що посилює ефективність роботи, що, своєю чергою, відповідає сучасним тенденціям, де ключовими факторами успішної терапії є залученість клієнта, гнучкість методів і можливість індивідуалізації підходу.

По-третє, платформа «Keys to Yourself» пропонує проактивний підхід до вирішення психологічних труднощів, у якому клієнт не пасивно споживає терапевтичний контент, а взаємодіє, аналізує та знаходить власні рішення через гру та спілкування, чим генерується прецедент ефективного консультування та формування відчуття підтримки і спільноти, що робить платформу не лише терапевтичним, а й соціально орієнтованим простором.

Література:

1. Tuomi, I. The Impact of Artificial Intelligence on Learning, Teaching, and Education. European Commission JRC Science for Policy Report. EU. 2018. 47 p.
2. Фамілярська, Л., Кльоц, Л. Використання цифрових платформ відеозв'язку для організації психологічного консультування онлайн. Інформаційні технології і засоби навчання. № 6 (92). 2022. С. 61-74.
3. Peters, D. Toolkits, cards and games –A review of analogue tools for collaborative ideation. Dyson School of Design Engineering, Imperial College London, Kensington, London SW7 1AL. University of Cambridge. 2021. 29 p.
4. Wilkinson, N. et al. Online Video Game Therapy for Mental Health Concerns: A Review. International Journal of Social Psychiatry. Vol. 54 (4). 2008. P. 370-382.
5. Мицько, В. Специфіка дистанційного психологічного консультування в мережі Інтернет. Науковий вісник ЛДУВС. Серія : Психологія. № 1. 2011. С. 68-80.



References:

1. Tuomi, I. (2018). The Impact of Artificial Intelligence on Learning, Teaching, and Education. European Commission JRC Science for Policy Report. EU. 47 p. [in English]
2. Familiarska, L., Kliots, L. (2022). Vykorystannia tsyfrovyyh platform videozviazku dlia orhanizatsii psykholohichnoho konsul'tuvannia onlain [The use of digital video communication platforms for organizing online psychological counseling]. *Informatsiini tekhnolohii i zasoby navchannia*, 6(92), 61–74. [in Ukrainian]
3. Peters, D. (2021). Toolkits, cards and games – A review of analogue tools for collaborative ideation. Dyson School of Design Engineering, Imperial College London, Kensington, London SW7 1AL. University of Cambridge. 29 p. [in English]
4. Wilkinson, N. et al. (2008). Online Video Game Therapy for Mental Health Concerns: A Review. *International Journal of Social Psychiatry*, 54(4), 370–382. [in English]
5. Mytsko, V. (2011). Spetsyfika dystantsiinoho psykholohichnoho konsul'tuvannia v merezhi Internet [The specifics of remote psychological counseling on the Internet]. *Naukovyi visnyk LDUVS. Serii: Psykholohiia*, 1, 68–80. [in Ukrainian]